



SALSA CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – die Acht-Zählzeiten verstehen, sicher drehen und dich mit Respekt auf die Tanzfläche stellen.

1. SALSA-SCHUHE & AUSRÜSTUNG Wichtigkeit: Mittel

ELEMENT	TIPP
Einstieg	Flache Sneaker mit glatter Sohle reichen für die ersten Probestunden völlig aus.
Sohle	Wildleder balanciert Grip und Gleiten – Gummi blockiert Drehungen, glattes Leder rutscht.
Absatz	Frauen 4–6 cm mit breitem Absatz, Männer 3–4 cm oder flach mit flexibler Sohle.
Riemen	Ab 5 cm Absatzhöhe ist ein Knöchelriemen Pflicht, nicht Kosmetik – er schützt vorm Umknicken.

2. SOCIAL-ETIKETTE AUF DER FLÄCHE Wichtigkeit: Hoch

- **Richtig anfragen:** Offen nähern, ein Satz, Hand anbieten, klares Ja abwarten – nie ein Gespräch unterbrechen oder einfach ziehen.
- **Absagen souverän nehmen:** Höflich akzeptieren, nicht nachfragen – eine Absage ist selten persönlich gemeint.
- **Floorcraft auf voller Fläche:** Klein und einfach tanzen, vor großen Bewegungen zurückschauen – Rücksicht schlägt große Figuren.

3. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: ACHT ZÄHLEN, SECHS TANZEN Wichtigkeit: Hoch

Konzept: Salsa zählt in Achtern, getanzt wird nur auf sechs Zählzeiten – auf 4 und 8 bleibst du bewusst stehen.

Tipp: Erst ohne Schritte üben: 1 bis 8 mitklatschen, 4 und 8 als Pausen erkennen, dann die Füße dazunehmen.

FAKTOR 2: DIE HÜFTE KOMMT AUS DEN KNIEN Wichtigkeit: Hoch

Konzept: Die Salsa-Hüfte entsteht aus Kniebeugung und -streckung mit Gewicht auf dem Fußballen, nicht aus aktiver Hüftmuskulatur.

Tipp: Wie beim Treppensteigen: Knie beim Aufsetzen leicht gebeugt, Streckung erst bei Gewichtsverlagerung – horizontal statt vertikal denken.

FAKTOR 3: SICHER DREHEN ÜBER DEN BALLEN Wichtigkeit: Hoch

Konzept: Rund 81 % der Paartänzer:innen erleben mindestens eine Verletzung, meist an Fuß und Sprunggelenk – Drehen über den Fußballen schützt.

Tipp: Knie über der Fußspitze halten, Blick auf einen Punkt fixieren und den Kopf erst am Ende der Drehung schnell nachziehen (Spotting).



PRO-TIPP: Trainier die Acht-Zählzeiten und die Knie-Hüfte-Mechanik getrennt von jeder Drehung – erst wenn beides automatisch läuft, verträgst dein Körper das Tempo einer echten Drehung, ohne dass Fuß oder Sprunggelenk die Rechnung zahlen.

4. ON1 ODER ON2? Wichtigkeit: Hoch

ZWEI ZÄHLWEISEN, BEIDE RICHTIG

- **On1: der Einstieg:** Break auf Zählzeit 1 und 5, eng an der Melodie orientiert – der gängige Einsteiger-Stil.
- **On2: an der Percussion:** Break auf Zählzeit 2 und 6, orientiert an Percussion und Conga-Schlag – fließender im Charakter.
- **Vorher beim Studio nachfragen:** Kein Stil ist richtiger, nur musikalisch anders gelesen – vorab klären, was unterrichtet wird.

5. SALSA-STILE IM ÜBERBLICK Wichtigkeit: Mittel

STIL	MERKMAL
LA Style	On1, linear entlang einer Slot-Linie – die Basis für Cross Body Lead.
NY / Mambo	On2, ebenfalls linear – näher an Percussion und Clave orientiert.
Cuban / Casino	Kreisförmige Raumnutzung statt Slot-Linie – eigene Bewegungslogik.
Colombian / Cali	Eigener Stil mit charakteristisch schnellem, footwork-lastigem Timing.